

Nieuwsbrief van de maand oktober 2021



Parkinson Café Delft en omstreken
Basalt Revalidatie,
Reinier de Graafweg 1,
2625 AD Delft

website:
<https://parkinsoncafedelfteo.nl>
email:
info@parkinsoncafedelfteo.nl

Inhoud

We zijn weer van start	1
Vooruitblik: Pijnstilling en Parkinson	2
Kerstdiner	2
De Parkinson Pandemie	2
De Parkinson Games / Parkinsoniada	3
ParkinsonNL bij actie "Warm Hart" (KRO/NCRV)	4

We zijn weer van start

Het Parkinson Café is 28 september weer voorzichtig open gegaan na 1,5 jaar dicht te zijn geweest door de Corona-perikelen. En voor deze ene keer niet op de 3^e dinsdag van de maand maar de 4^e. Er waren nog wat Corona-beperkingen, waaronder een maximum aantal van 50 personen in de zaal, maar gelukkig oversteeg het aantal inschrijvingen de 50 personen niet. Het was daarmee wel veel minder druk dan normaal maar omdat er ook aan de tafels afstand van elkaar moest worden gehouden, leek het nog mee te vallen.

Dit keer had Paulus Bakx een interessante bijdrage over de inbreng vanuit de Parkinson Vereniging bij wetenschappelijk onderzoek. U vindt een samenvatting op onze site www.parkinsoncafedelfteo.nl onder "Agenda" en dan "Archief".

Vooruitblik: Pijnstilling en Parkinson

Dinsdag 19 oktober, weer gewoon de 3^e dinsdag van de maand, gaat Jos van de Winkel ons, samen met Trudy Bloem, bijpraten over de vicieuze cirkel van minder bewegen, pijn, pijnstillers, afbraak van vitamines en ophoging van Parkinson medicatie. Een verhaal dus over pillen en bewegen. Het belooft opnieuw een interessante avond te worden met nieuwe ervaringen en inzichten.

Jos van de Winkel is als Parkinson verpleegkundige een trouwe bezoeker van het café. U kunt een interview met hem vinden in de nieuwsbrief van december 2020 op onze site www.parkinsoncafedelfteo.nl onder "Agenda" en dan "Downloads".

Kerstdiner

Hier zijn wij druk mee bezig. We verwachten dat dit op dinsdag 21 december kan gaan plaatsvinden. Noteer deze datum alvast in uw agenda.

De Parkinson Pandemie

U heeft inmiddels vast wel gehoord van de "Parkinson Pandemie". De laatste tijd is prof. dr. Bas Bloem daar regelmatig mee op radio en TV geweest. Zaterdag 9 oktober presenteerde hij zijn boek samen met medeauteur dr. Jorrit Hoff.



Het boek is zeer goed leesbaar, ook voor wie nog weinig van Parkinson weet. En het is ook veel meer dan een vertaling van de Engelstalige versie "Ending Parkinson's Disease" is vorig jaar al verscheen. In de Nederlandse versie hebben Bas en Jorrit heel veel toegevoegd over Parkinson in ons eigen land en over de meest recente onderzoeken. Daarom ook dat het langer heeft geduurd voordat het boek verscheen.

Het boek legt uit dat Parkinson een ziekte is die we onszelf als mensheid hebben aangedaan. De ziekte houdt onder andere verband met luchtvervuiling en met bepaalde bestrijdingsmiddelen. Om de ziekte in de toekomst te voorkomen, moeten we werken aan een schonere omgeving.

Het laatste hoofdstuk beschrijft "25 concrete stappen die we kunnen en moeten nemen om de wereldwijde last van deze ernstige ziekte te verminderen". Bas vraagt daarvoor aandacht van diverse instanties. Hij vraagt daarbij onze steun bijvoorbeeld door lid te worden van de Parkinson Vereniging of anderen lid te maken. Want met meer leden kan de vereniging sterker naar buiten treden.



Daarnaast geeft het boek ook voorbeelden van heel andere soorten acties waardoor polio al is bedwongen, hiv/aids een behandelbare ziekte is geworden en er ook al heel veel is gedaan tegen borstkanker. Bas roept op tot actie om ook sterker voor Parkinson op te komen.

Verder kunnen we ook voor onszelf wat doen: "Eet zoals de Grieken"; "Beperk je consumptie van bestrijdingsmiddelen"; "Ga meer sporten en bewegen"; "Vermijd activiteiten met een groot risico op hoofdletsel".



Nickie van der Wulp, directeur van de Parkinson Vereniging, voegde hier nog een oproep aan toe:

Vanaf 9 oktober houdt de Parkinson Vereniging een speciale 'lid via lid' actie. Bent u lid van de vereniging en brengt u een nieuw lid aan? Dan ontvangt u beiden het boek 'De Parkinson Pandemie' tegen betaling van verzendkosten (€ 6,50). Deze actie loopt zolang de voorraad strekt.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/actie-voor-leden/ik-word-lid-via-een-lid>

De Parkinson Games / Parkinsoniada



Zoals velen van jullie wel zullen weten heeft Irma samen met Ruud Overes onder begeleiding van Paulus gefietst van Berlijn (waar de wereldkampioenschappen Ping Pong Parkinson werden gehouden) naar Hodonin in Tsjechië.

In 2007 organiseerde Jan Srkal voor het eerst een Parkinsoniada. De eerste keer alleen voor Tsjechen, maar later kwamen er ook deelnemers bij uit Slowakije, Polen, Hongarije en Oostenrijk.

Het werd voor Jan tijd het stokje door te geven aan Parkinson2Beat, en om aan extra aandacht te geven aan deze overdracht is Irma met Ruud meegefietst.



De Parkinson Games zijn olympische spelen voor mensen met Parkinson. Mensen met de ziekte van Parkinson uit alle landen zijn welkom om mee te doen aan dit sportieve evenement.

De komende edities vinden plaats in Nederland (2022), Italië (2023), Nederland (2024), Duitsland (2025) en Nederland (2026).

De eerste Parkinson Games zijn op 4, 5 en 6 augustus 2022 in Eindhoven.

Er is keuze uit ruim 20 sporten die worden aangeboden in combinatie met veel olympische elementen. Een openingsceremonie waarbij de deelnemers het Eindhovens Atletiek stadion binnenwandelen. Een fakkeldrager die de vlam ontsteekt. Een openingsrede van een VIP. Een spectaculaire openingsshow. Daarnaast is er

een symposium met de titel Parkinson en Leefstijl, wat kan ik zelf doen. Er is een culturele avond in het ParkTheater waaraan diverse bekende Nederlanders meewerken. Uiteraard is er volop gelegenheid voor bedrijven om zich te presenteren met hun oplossingen.

De sporten zijn geschikt voor elk niveau. Er vindt geen voorselectie plaats en ook wordt er geen gebruik gemaakt van 'Parkinson ziekte gradaties'. Het gaat om het mee mogen doen en de (olympische) beleving. De sporten zijn onder andere atletiek (100m, 800m, 5km, verspringen en kogelstoten), badminton, basketbal (3x3), Parkinson boksen, curling, dart, duathlon, golf, jeu des boules, spinning, squash, tafeltennis, tennis, voetbal en zwemmen.

De sporten zijn aangepast, bijvoorbeeld door strafworpen te nemen (basketbal) of strafschoepen (voetbal). Bij het golfen zal naast het lopen van 9 holes een wedstrijd worden gedaan in putten en pitchen. De duathlon is een zwemloop (10 km lopen en 1 km zwemmen).

ParkinsonNL bij actie “Warm Hart” (KRO/NCRV)

Wendy van Wijk, ambassadeur van ParkinsonNL, heeft ParkinsonNL aangemeld als goed doel voor de actie “Warm Hart” van KRO/NCRV. Ze vraagt hiervoor ieders steun, en dat brengen we graag onder uw aandacht.

Het stemformulier vindt u op:

<https://kro-ncrv.nl/acties/actie-warm-hart/inzendingen/parkinsonnl>



In de woorden van Wendy:

*Laten we grenzen verleggen,
onze stem verheffen en laat de wereld horen,
dat er nu echt iets moet gaan gebeuren.*

Een recept voor actie.

STEM NU OP PARKINSONNL!

Actie van warm hart van kro-ncrv.

Stem vandaag nog! Help mij Parkinson op 1 te zetten! Plaats het ook op het intranet van je bedrijf, universiteit, ziekenhuis of zorginstelling. HELP MEE! PARKINSON MOET NU STOPPEN! En meer info op

<https://www.yoppersgroenehart.nl/nieuws/stem-je-ook-voor-parkinsonnl>